

# ふるさと産品通信

今日の食材

## サツマイモ



今月のレシビ

### 栗さつまいもおはぎ

#### 素材・分量 (20個分)

もち米	1.5合	うるち米	0.5合
水	2合分	塩	少々
栗(甘露煮)	5粒	サツマイモ	750g
砂糖	180g	練乳	40g

#### 栄養価 (1個当たり)

エネルギー	133kcal	タンパク質	1.4g
脂肪	0.4g	ビタミンC	218mg

### 作り方

- ① もち米とうるち米を合わせて、水に2時間つけ置きする。
- ② ①の水を切り、分量の水と塩を入れて炊飯器で炊く。
- ③ ②が炊き上がったらスリコギで潰し、炊飯器で保温する。
- ④ 栗を5mm程度のさいの目切りにし、③の炊飯器の中へ混ぜずに入れて、20分ほど保温して温める。
- ⑤ ④の米と栗を混ぜ合わせ、30g程度の大きさに丸める。
- ⑥ サツマイモを40分ほど蒸して、3~4cmの大きさに切る。
- ⑦ ⑥をつぶして、砂糖・練乳を何回かに分けて混ぜる。
- ⑧ ⑤を⑦で包めば完成。

※新米を使う場合は、少し水の分量を減らして炊いてください。

### 栄養士チェック

サツマイモは、玄米とサラダと一緒に食べるような栄養価があります。玄米に匹敵するビタミンB1やビタミンEを含み、サラダのようなビタミンCや食物繊維を豊富に含んでいます。また、加熱することによって甘みが増し、消化がよくなります。



おおさかや 蔵はち  
山地梁太さん

### レシビ紹介者

創業60年の伝統を重んじながら和菓子の壁を越えた新しい感覚のお菓子を提供するべく、頑張っています。また、西条産の素材を使い、地域に根ざしたやさしい味にもこだわっています。ご紹介したおはぎは、日持ちしないので、早めにお召し上がりください。

サツマイモの原産地は中央アメリカです。紀元前3000年以上前にはすでに栽培されており、日本へは16世紀に中国から琉球(沖縄)を経て、薩摩藩(鹿児島)に伝わったといわれています。サツマイモの名は薩摩に伝わったこと由来しますが、伝わったルートの違いによって、唐芋(トウモロコシ・カライモ)、琉球薯(リュウキュウウイモ)などと呼ばれるほか、甘みの多い野菜であることから、甘藷(かんしょ)とも呼ばれています。

サツマイモは18世紀前半に蘭学者の青木昆陽(こんよう)が著した「蕃薯考(ばんしょこう)」によって薩摩から関東地方に普及し、その後、全国で栽培されるようになりました。味が良くて収量も多く、土壌を選ばないサツマイモは、飢饉の際に重要な食料として多くの人の命を救ったとされています。



作付面積: 56ha (県内第2位)  
収穫量: 1,030t (県内第3位)  
資料: 平成17年愛媛農林水産統計年報

### 食育ワンポイントチェック

#### 季節のものを食べましょう!

日本には四季があり、それぞれの季節を視覚・味覚・触覚・嗅覚・聴覚の五感で楽しむことができます。最近は野菜栽培や食品保存の技術が進んだおかげで、季節に関係なく、いろいろなものを食べることができるようになりました。

しかし、野菜や魚にも「旬」というものがあります。旬の食材の良いところは、栄養豊富でおいしく、新鮮で値段が安いということです。栄養価の高い旬の野菜や果物、魚をしっかり取り、心と体で季節を感じ、元気に暮らしたいものです。

皆さん、季節のものを楽しんでますか?

食欲の秋…。秋の旬の食材の一つであるサツマイモを使って料理を作ってみましょう。



次回の食材は **イチゴ** です。 問合せ: 市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係 TEL0897-52-1490